

ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ДАНИЛА ГАЛИЦЬКОГО

Кафедра організації і економіки фармації

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з наукової роботи  
проф. В. О. Сергієнко



2023 р.

**ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ  
МОЛОДОГО НАУКОВЦЯ  
БК 1.5**

для підготовки фахівців третього (науково-освітнього) рівня вищої освіти  
галузі знань 22 «Охорона здоров'я»  
спеціальності 228 «Педіатрія»  
Кваліфікація – доктор філософії (Ph.D.)

(очна денна і вечірня та заочна форми навчання)

Обговорено та ухвалено  
на методичному засіданні  
кафедри  
організації і економіки фармації  
Протокол № 11  
від 23 червня 2023 р.  
Завідувач кафедри

проф. Громовик Б. П.

Затверджено  
профільною методичною комісією  
з фармацевтичних дисциплін  
Протокол № 4  
від 27 червня 2023 р.  
Голова  
профільної методичної комісії

проф. Білоус С.Б.

ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ДАНИЛА ГАЛИЦЬКОГО

Кафедра організації і економіки фармації

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з наукової роботи  
проф. В. О. Сергієнко

\_\_\_\_\_ 2023 р.

ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ  
МОЛОДОГО НАУКОВЦЯ  
ВК 1.5**

для підготовки фахівців третього (науково-освітнього) рівня вищої освіти  
галузі знань 22 «Охорона здоров'я»  
спеціальності 228 «Педіатрія»  
Кваліфікація – доктор філософії (Ph.D.)

(очна денна і вечірня та заочна форми навчання)

Обговорено та ухвалено  
на методичному засіданні  
кафедри  
організації і економіки фармації  
Протокол № 11  
від 23 червня 2023 р.  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ проф. Громовик Б. П.

Затверджено  
профільною методичною комісією  
з фармацевтичних дисциплін  
Протокол № 4  
від 27 червня 2023 р.  
Голова  
профільної методичної комісії

\_\_\_\_\_ проф. Білоус С.Б.

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Громовик Б.П., зав. кафедри ОЕФ, д. фарм. н., професор

РЕЦЕНЗЕНТ: завідувач кафедри педіатрії і неонатології ФПДО  
Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького  
д. фарм. н., професор Кісельова М. М.

## ВСТУП

### Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни

#### «Тайм-менеджмент молодого науковця»

укладена відповідно до Освітньо-наукової програми «Педіатрія»

третього (науково-освітнього) рівня вищої освіти

за спеціальністю 228 «Педіатрія»

галузі знань 22 «Охорона здоров'я»

(кваліфікація – доктор філософії (Ph.D.))

у Львівському національному медичному університеті імені Данила Галицького

### Опис навчальної вибіркової дисципліни (анотація)

Тайм-менеджмент (управління часом) – це сукупність різноманітних технологій управління (планування, розподілу та використання) особистим часом для підвищення власної ефективності та досягнення поставлених цілей.

У підготовці аспіранта (здобувача вищої освіти – ЗВО) важливим є не тільки вправність грамотно планувати свою роботу, а й уміння правильно використовувати свій вільний час з користю, у т.ч. і для себе. Саме тому для ЗВО, що реалізує освітньо-наукову програму в режимі багатозадачності, цінним є вміння використовувати свій час ефективно і якісно. Тому набуття навичок щодо методів і прийомів тайм-менеджменту дозволяє ЗВО з мінімальною шкодою для освітньо-наукового процесу і для свого здоров'я планувати як процес підготовки в аспірантурі, так і свій особистий час, та при цьому максимально продуктивно виконувати поставлені цілі й завдання.

У межах дисципліни «Тайм-менеджмент молодого науковця» ЗВО ознайомиться з принципами та методами сучасних підходів до організації часу, концепціями, методами, інструментами, що уможливають набуття навичок справлятися з будь-якою роботою, правильно розподіляти свої зусилля між повсякденними рутинними та стратегічними завданнями, оптимізувати планування, виходячи з конкретних цілей, і досягати хороших результатів. Вивчення курсу дає можливість ЗВО робити те, що дійсно потрібно, відділяти істотне від незначних, грамотно використовувати час, координувати свою роботу і зусилля з діями інших людей, розвивати творчі здібності, контролювати свої справи, покращувати якість життя, встановлювати баланс між роботою та особистим життям.

Структура вибіркової навчальної дисципліни	Кількість кредитів, годин / з них				Рік навчання	Вид контролю	
	Всього	Аудиторних		СР (год.)			
		Лекцій (год.)	Практичних занять (год.)				
<i>Назва дисципліни:</i> <b>Тайм-менеджмент молодого науковця</b>	<b>3 кредити / 90 год.</b>	очна денна та вечірня форма			1 курс/ весняний семестр	Залік	
		10	34	46			
		заочна форма				66	1 контрольна робота. Залік
		6	18				

**Предметом вивчення вибіркової навчальної дисципліни** є система організації своєї діяльності, функції самоменеджменту, прийоми та методи раціонального використання робочого часу.

**Міждисциплінарні зв'язки:** вибіркова навчальна дисципліна «Тайм-менеджмент молодого науковця» органічно пов'язана з дисциплінами, які формують універсальні навички

та загальнонаукові компетентності дослідника, а також забезпечують глибинні знання зі спеціальності 228 «Педіатрія» галузі знань 22 «Охорона здоров'я».

**1.1. Метою викладання** вибіркової навчальної дисципліни «Тайм-менеджмент молодого науковця» є формування у ЗВО теоретичних знань про сучасний тайм-менеджмент, набуття практичних навичок раціонального використання свого часу, цілепокладання, самомотивації, самоорганізації та розстановки пріоритетів, а також формування відповідних компетенцій у сфері тайм-менеджменту для фахової діяльності.

**1.2. Основними завданнями** вибіркової навчальної дисципліни «Тайм-менеджмент молодого науковця»:

- надати здобувачам вищої освіти ясне і чітке уявлення про теоретичні та методологічні засади сучасного тайм-менеджменту;
- виробити навички самоорганізації, мотивації, цілепокладання, розстановки пріоритетів, делегування повноважень, контролю і оцінки особистих показників діяльності;
- освоїти навички володіння методами організації робочого часу та раціонального використання ресурсів;
- сформуванати навички самостійної, творчої роботи;
- сформуванати вміння організувати свою працю, розвинути здібності породжувати нові ідеї, знаходити нові підходи до їх реалізації.
- освоїти методи боротьби з «поглиначами» часу та мистецтво відмови.

**1.3 Компетентності та результати навчання**, формуванню яких сприяє дисципліна.

Вибіркова дисципліна «Тайм-менеджмент молодого науковця» забезпечує набуття здобувачами вищої освіти (ЗВО) **компетентностей**:

*а) загальні компетентності (ЗК):*

ЗК1. Здатність до формування системного наукового світогляду, професійної етики та загального культурного розвитку.

ЗК2. Здатність до абстрактного й аналітичного мислення, генерування нових ідей (креативність), до навчання і засвоєння сучасних знань.

ЗК3. Здатність до усного та письмового спілкування українською та іноземною (переважно англійською) мовами для наукової комунікації, пошуку інформації, викладу результатів дослідження на вітчизняному і міжнародному рівнях.

ЗК6. Здатність виявляти ініціативу, мотивувати колектив рухатися до спільної мети, уміння спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня, у т.ч. здатність працювати у міжнародному контексті.

ЗК8. Здатність діяти соціально відповідально, дотримуватися засад академічної доброчесності.

*б) спеціальні (фахові) компетентності (ФК):*

ФК2. Здатність виявляти потребу у додаткових знаннях у галузі педіатрії та за напрямком наукових досліджень.

ФК4. Здатність формулювати і обирати необхідні сучасні теоретичні і практичні методики і методи досліджень відповідно до цілей і завдань наукового проєкту.

ФК5. Здатність інтерпретувати, коректно аналізувати і узагальнювати результати досліджень, розв'язувати комплексні проблем у галузі педіатрії.

ФК6. Здатність представляти результати наукових досліджень в усній і письмовій формі, відповідно до національних і міжнародних стандартів з фаху педіатрія.

ФК9. Знання і дотримання норм деонтологічної етики.

Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК у формі «Матриці компетентностей».

## Матриця компетентностей

№ з.п.	Компетентність	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
ЗК1	Здатність до формування системного наукового світогляду, професійної етики та загального культурного розвитку	Сучасні науково-філософські глобальні проблеми розвитку суспільства, медичної науки, етики; вплив медичної науки на трансформацію загальнокультурного розвитку людства і суспільства у цілому та особистості зокрема	Оперувати фундаментальними філософськими категоріями та поняттями; використовувати методи самонавчання і самоаналізу; виокремити найбільш значущі чинники та тенденції розвитку сучасної науки і медицини зокрема	Систематизації загальних і наукових знань; визначення загально суспільних і професійних, культурних і естетичних цінностей	Формування системного наукового і професійного світогляду та суспільної та особистісної відповідальності. Постійна відповідальність за вдосконалення і розширення професійного і наукового світогляду
ЗК2	Здатність до абстрактного й аналітичного мислення, генерування нових ідей (креативність), до навчання і засвоєння сучасних знань.	Основи та теорії формування аналітичного і абстрактного наукового мислення; методи розвитку креативності	Аналізувати і абстрагувати інформаційні наукові матеріали та дані власних досліджень; генерувати наукові ідеї та опанувати новими знаннями	Розвиток потенціалу креативності особистості та абстрактного та аналітичного мислення	Відповідальність за створені ідеї; пошук нових шляхів отримання знань; автономність аналізу наукових і загально
ЗК3	Здатність до усного та письмового спілкування українською та іноземною (переважно англійською) мовами для наукової комунікації, пошуку інформації, викладу результатів дослідження на вітчизняному і міжнародному рівнях	Стилістичні особливості спілкування та стандарти представлення результатів наукових дослідження українською та іноземною мовами у межах професійної компетенції	Використовувати українську та іноземну мови для соціальної комунікації у професійному середовищі та поза ним, отримання нових знань; грамотно представляти результати наукових досліджень (усно і письмово) відповідно до вимог.	Публічне наукове спілкування; оприлюднення та обговорення результатів наукової та професійної діяльності, отримання нової інформації наукового і суспільного значення; розвиток мовних і когнітивних навичок	Постійне самовдосконалення мовних компетентностей . вибір джерел інформації та можливостей навчання; відповідати за оприлюднену інформацію та вибір джерел інформації
ЗК6	Здатність виявляти ініціативу, мотивувати колектив рухатися до спільної мети, уміння спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня, у т.ч. здатність	Основи психологічного супроводу формування колективної мотивації, ініціативи. та менеджменту конфліктів; професійні терміни українською та іноземною мовами; діловий мовний етикет для	Ефективно мотивувати колег і окремих колег до співпраці; розв'язувати конфліктні ситуації; переймати ініціативу і брати на себе відповідальність; створювати соціальні професійні та непрофесійні комунікації на вітчизняному і	Розвивати ініціативу, мотивацію колективу і особистості; розширення культурного і наукового світогляду; опанування різними соціальними комунікативними здібностями.	Автономність у виборі соціальних спільнот; відповідати за ініціативу, колектив і окремих особистостей

	працювати у міжнародному контексті	вітчизняного і міжнародного партнерства	міжнародному рівнях		
ЗК8	Здатність діяти соціально відповідально, дотримуватися засад академічної доброчесності	Критерії соціально відповідальної особистості; фундаментальні цінності академічної доброчесності	Використовувати засади академічної доброчесності в освітній і науковій діяльності; проводити власне оригінальне дослідження	Доброчесне і відповідальне ставлення в академічній і суспільній діяльності; формування самостійної дослідницької траєкторії	Індивідуальна відповідальність за достовірність результатів дослідження і використані інформаційні джерела
ФК2	Здатність виявляти потребу у додаткових знаннях у галузі педіатрії та за напрямком наукових досліджень.	Інтегральну складову запланованого дослідницького проекту; новітні тенденції науки і практики з запланованого дослідження; сутність і інформативність дотичних до теми дослідження суміжних медичних та немедичних дисциплін	Провести критичний аналіз запланованої наукової роботи; визначити необхідні додаткові дисципліни для максимального розкриття теми дослідження; планувати та отримувати додаткові інформаційні ресурси для проведення дослідження	Розширення наукового і професійного світогляду; внесення необхідної інтегральної складової у дослідження; розвиток комунікативних і когнітивних звичок	Автономність у виборі одного або декількох додаткових курсів навчання; відповідальність за зроблений вибір.
ФК4	Здатність формулювати і обирати необхідні сучасні теоретичні і практичні методики і методи досліджень відповідно до цілей і завдань наукового проекту.	Методологію планування і проведення наукових досліджень; моніторинг і оцінювання (МіО) у ракурсі власного дослідницького проекту – перспективи, кошторис, значення для практичної і теоретичної медицини; можливі ризики отримання хибно позитивних результатів і шляхи їх усунення	Формулювати та обґрунтувати дослідницьке завдання – цілі, прогнозовані результати тощо; на основі МіО розробити та створити проект дослідження; виявити можливі ризики неправильних суджень, системні помилки і шляхи їх корекції; аргументувати довести доцільність і необхідність запланованого дослідження	Використовувати аналітичні знання, формулювати та відстоювати власні наукові судження; розробляти та впроваджувати власну унікальну дослідницьку траєкторію	Відповідальність за розроблений проект і дослідницьке завдання
ФК5	Здатність інтерпретувати, коректно аналізувати і узагальнювати результати досліджень, розв'язувати комплексні проблем у галузі педіатрії.	Основи біостатистики, її роль у розв'язанні комплексних проблем у галузі педіатрії; види і методи медичної статистики; методи аналізу достовірності статистичних даних	Обґрунтувати і застосувати необхідні методи медичної статистики для розв'язанні поставленої комплексної проблеми; визначити критерії достовірності/недостовірності	Оперувати математично-аналітичними категоріями; обґрунтовувати отримані результати і підтверджувати вирішення поставлених цілей дослідження	Самостійний аналіз отриманих даних, відповідальність за достовірність; самостійний вибір математично-статистичної моделі дослідження

			отриманих даних дослідження; аналізувати і узагальнити отримані дані дослідження		
ФК6	Галузеві стандарти представлення наукової інформації в усній та письмовій формі;	Технологію представлення результатів наукового дослідження і особливості роботи з різними інформаційними системами відповідності до вимог національних і міжнародних стандартів; перелік і вимоги до видань для оприлюднення результатів отриманих досліджень	Використовувати галузеві стандарти наукових досліджень для усного і письмового представлення результатів дослідження; володіти персональним комп'ютером і основними інформаційними технологіями (Power Point, Prezi, Adobe Photoshop, Adobe Reader тощо) для презентацій, написання статей, дисертації; оформити наукову роботу, статтю, презентацію тощо згідно з вимогами	Презентувати результати досліджень відповідно до вітчизняних і міжнародних стандартів у усній та письмовій формі; комунікувати з редакціями наукових видань і опонентами; оперативно і конструктивно реагувати на критику та виправляти недоліки; формування активного і системного наукового світогляду	Самостійне опрацювання галузевих стандартів і вимог до усної письмової обробки та презентації даних; відповідальність за академічну доброчесність
ФК9	Знання і дотримання норм деонтологічної етики	Історію розвитку та деонтології і лікарської етики; основні норми лікарської етики та деонтології	Дотримуватися деонтологічних засад у повсякденній практичній та теоретичній роботі; навчати колег нормам лікарської деонтології; викласти в етичній формі власні погляди	Доброчесне і відповідальне ставлення до колег і пацієнтів; створення комплаєнсу з пацієнтом; отримання довіри і поваги від колективу; формування активної громадської позиції, лідерства.	Відповідальність за власну поведінку і дотримання деонтологічної етики у суспільному житті та у колективі.

### Результати навчання

Інтегративні кінцеві програмні результати навчання, формуванню яких сприяє вибіркова дисципліна «Тайм-менеджмент молодого науковця»:

ПРН 1. Володіти концептуальними та методологічними знаннями у галузі педіатрії, вміти використовувати їх у професійній діяльності під час самостійного вирішення дослідницьких і практичних завдань.

ПРН 2. Вміти проєктувати і здійснювати комплексні дослідження, у т.ч. міждисциплінарні, на базі цілісного системного наукового світогляду з використанням знань у галузі філософії наукового пізнання.

ПРН 3. Планувати та реалізувати на практиці оригінальне самостійне наукове дослідження, яке повинно містити наукові твердження та науково обґрунтовані результати у галузі педіатрії, що розв'язують важливу або конкретну наукову чи науково-прикладну проблему.

ПРН 4. Використовувати сучасні інформаційні джерела національного та міжнародного рівня для оцінки стану вивченості об'єкту досліджень і актуальності наукової



проблеми.

ПРН 5. Вміти формулювати наукові гіпотези, мету і завдання наукового дослідження.

ПРН 6. Вміти розробити дизайн та план наукового дослідження.

ПРН 7. Вміти виконати оригінальне наукове дослідження.

ПРН 9. Вміти вибрати і пояснити принципи, точність, специфічність і чутливість методів дослідження, інформативність обраних показників.

ПРН9. Розробляти та впроваджувати нові способи діагностики, лікування та профілактики захворювань людини.

ПРН 13. Дотримуватись етичних норм, враховувати авторське право та норми академічної доброчесності під час виконання наукових досліджень, презентації їх результатів та у науково-педагогічній діяльності.

ПРН 14. Володіти комунікативними навичками на рівні вільного спілкування в професійному середовищі й громадській сфері, у т.ч. іншомовних, щодо проблем педіатричного сектору галузі охорони здоров'я.

Результати навчання для вибіркової дисципліни: здатність розв'язувати комплексні проблеми педіатричної освіти та науки, професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у галузі теоретичної і практичної педіатрії ш ляхом переосмислення наявних та створення нових цілісних теоретичних та практичних знань та професійної педіатричної практики..

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредити ЄКТС – 90 годин.

Тема 1. Сутність та роль тайм-менеджменту.

Тема 2. Цілепокладання в системі тайм-менеджменту.

Тема 3. Аналіз витрат часу в системі тайм-менеджменту.

Тема 4. Планування часу.

Тема 5. Оцінка та підвищення ефективності використання часу.

## 3. Структура навчальної дисципліни

Назва теми	Кількість годин, у т.ч.					
	очна форма			заочна форма		
	лек.	пр.	СР	лек.	пр.	СР
1. Сутність та роль тайм-менеджменту.	2	4	10	2	2	12
2. Цілепокладання в системі тайм-менеджменту.	2	6	10	2	4	12
3. Аналіз витрат часу в системі тайм-менеджменту.	2	8	8	–	4	14
4. Планування часу.	2	8	8	–	4	14
5. Оцінка та підвищення ефективності використання часу	2	8	10	2	4	14
Усього годин 90/3 кредити ECTS	10	34	46	6	18	66
<b>Підсумковий контроль</b>	<b>Залік</b>			<b>Контрольна робота. Залік</b>		

#### 4. Тематичний план лекцій

№ з/п	Тема лекції	Кількість годин, у т.ч.	
		очна форма	заочна форма
1	Сутність та роль тайм-менеджменту.	2	2
2	Цілепокладання в системі тайм-менеджменту.	2	2
3	Аналіз витрат часу в системі тайм-менеджменту.	2	–
4	Планування часу.	2	–
5	Оцінка та підвищення ефективності використання часу.	2	2
<i>Обсяг лекційних годин з дисципліни</i>		10	6

#### 5. Тематичний план практичних занять

№ з/п	Тема заняття	Кількість годин, у т.ч.	
		очна форма	заочна форма
1	Сутність та роль тайм-менеджменту.	4	2
2	Цілепокладання в системі тайм-менеджменту.	6	4
3	Аналіз витрат часу в системі тайм-менеджменту.	8	4
4	Планування часу.	8	4
5	Оцінка та підвищення ефективності використання часу.	8	4
<i>Обсяг практичних занять з дисципліни</i>		34	18

#### 6. Тематичний план самостійної роботи

№ з/п	Тема	Кількість годин, у т.ч.	
		очна форма	заочна форма
1	2	3	4
1	Сутність та роль тайм-менеджменту.	10	12
2	Цілепокладання в системі тайм-менеджменту.	10	12
3	Аналіз витрат часу в системі тайм-менеджменту.	8	14
4	Планування часу.	8	14
5	Оцінка та підвищення ефективності використання часу.	10	14
<i>Обсяг самостійної роботи з дисципліни</i>		46	66
Вид контролю:		1 контрольна робота	
		поточний контроль на практичних заняттях	

**7. Індивідуальні завдання** - не заплановані робочим навчальним планом на навчальний рік.

### **8. Методи навчання**

У процесі вивчення вибіркової дисципліни «Тайм-менеджмент молодого науковця» основними організаційними формами навчання є: лекції, практичні заняття, самостійна робота. Застосовуються такі методи навчання:

- *за типом пізнавальної діяльності*: пояснювально-ілюстративний; аналітичний, синтетичний, індуктивний, дедуктивний;
- *за основними етапами процесу*: формування знань; застосування знань; узагальнення; закріплення; перевірка;
- *за системним підходом*: стимулювання та мотивація; контроль і самоконтроль.
- *за джерелами знань*: словесні – розповідь, бесіда; наочні – демонстрація, ілюстрація.
- *за рівнем самостійної розумової діяльності*: проблемний; частково-пошуковий; дослідницький;
- *за інтерактивністю*: мультимедійні лекції, відпрацювання навичок, ситуаційні завдання, моделювання професійної діяльності, тестування.

### **9. Методи контролю:**

- Види контролю (поточний і підсумковий).
- Форма підсумкового контролю відповідно до навчального плану – залік.
- Критерії оцінювання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти як з теоретичної, так і з практичної підготовки проводиться за такими критеріями:

- розуміння, ступінь засвоєння теорії та методології проблем, що розглядаються;
- ступінь засвоєння фактичного матеріалу дисципліни;
- рівень виконання практичних завдань;
- обізнаність з основною (обов'язковою) та додатковою літературою, а також із сучасною вітчизняною і зарубіжною літературою з питань, що розглядаються;
- логіка, структура, стиль викладу матеріалу при виступах в аудиторії, уміння захищати свою позицію та здійснювати узагальнення інформації, отриманої з доповідей інших осіб.

Рівень знань ЗВО на практичних заняттях оцінюється за чотирьохбальною системою.

Оцінку «*відмінно*» заслуговує ЗВО, який дав аргументовану і повну відповідь на всі питання, поставлені в завданнях; вільно володіє програмним матеріалом, правильно розкриває сутність понять навчального курсу, аналізує та коментує причинно-наслідкові зв'язки, вміє логічно формулювати думки, дотримуватись послідовності і точності викладу матеріалу, робити аргументовані висновки згідно з отриманими знаннями та опрацьованою навчальною літературою.

Оцінку «*добре*» заслуговує ЗВО, який правильно відповів на всі питання, у відповідях на завдання виявив володіння навчальним матеріалом, але припустився окремих недоліків в послідовності викладення, повноті аналізу чи коментуванні певних питань або у висновках і припустив незначні фактичні помилки.

Оцінку «*задовільно*» заслуговує ЗВО, який в основному опанував питання навчального курсу, дав в цілому правильні відповіді хоча б на два питання, але допустив помилки в формулюваннях, зробив нечіткі висновки, виклав матеріал недостатньо повно і послідовно.

Оцінку «*незадовільно*» одержує ЗВО, який виявив незнання основного програмного матеріалу, виклав його непослідовно й нечітко, не дав відповіді на жодне з контрольних питань, запропонованих у завданні, допустив грубі помилки у визначенні понять та аналізу фактів, не зміг застосувати отримані знання в конкретній ситуації.

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку засвоєння ЗВО навчального матеріалу. Поточний контроль включає перевірку теоретичної та практичної підготовки.

Оцінювання поточної навчальної діяльності. Під час оцінювання засвоєння кожної теми за поточну навчальну діяльність ЗВО виставляються оцінки за 4-ри бальною (національною) шкалою. При цьому враховуються усі види робіт, передбачені програмою дисципліни. ЗВО має отримати оцінку з кожної теми для подальшої конвертації оцінок у бали за багатобальною (200-бальною) шкалою. Поточний контроль результатів виконання завдань самостійної роботи ЗВО денної форми навчання здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті:

№ з.п.	Вид роботи	мак балів	Оцінка в балах	Методи контролю
1	Робота на занятті	5	А) 2,3,4,5 Б) 2,3,4,5	А) перевірка виконання практичних завдань, визначених програмою; Б) опитування; Б) тестовий контроль.
2	Самостійна робота	А) 5 Б) -	А) зарахована/ не зарахована Б) 2,3,4,5	А) для денної форми навчання – перевірка виконання практичних завдань, винесених на самостійну роботу; Б) для заочної форми навчання – перевірка виконання контрольної роботи.

Самостійна робота ЗВО заочної форми навчання передбачена у формі виконання контрольної роботи. Вона оцінюється до початку навчально-екзаменаційної сесії.

Оцінювання контрольної (самостійної) роботи здійснюється за 4-ри бальною (національною) шкалою і враховується при нарахуванні балів за поточну навчальну діяльність ЗВО.

Оцінку «відмінно» заслуговує ЗВО, у якого робота виконана правильно і самостійно, відбиває належний рівень знань, оформлена відповідно вимог, які висуваються для даного типу завдань.

Оцінку «добре» заслуговує ЗВО, у якого робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань; оформлена згідно з вимогами, які висуваються для даного типу завдань.

Оцінку «задовільно» заслуговує ЗВО, у якого робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань.

Оцінку «незадовільно» одержує ЗВО, у якого виконана робота не відповідає вимогам, які вказані вище як критерії для виставлення позитивної оцінки.

ЗВО має отримати оцінку з кожної теми для подальшої конвертації оцінок у бали за багатобальною (200-бальною) шкалою.

**11. Форма підсумкового контролю успішності навчання - семестровий залік,** який полягає в оцінці засвоєння ЗВО навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях та під час самостійної роботи. Семестровий залік проводиться на останньому занятті з дисципліни до початку екзаменаційної сесії. Залік з дисципліни виставляється за результатами поточного контролю та виражається за двобальною шкалою: «зараховано» або «не зараховано».

## 12. Схема нарахування та розподіл балів, які отримують ЗВО:

**Максимальна кількість балів**, яку може набрати ЗВО за поточну навчальну діяльність при вивченні вибіркової дисципліни «Тайм-менеджмент молодого науковця» становить 200 балів.

**Мінімальна кількість балів**, яку повинен набрати ЗВО за поточну навчальну діяльність для зарахування дисципліни становить 120 балів.

**Розрахунок кількості балів** проводиться на підставі отриманих ЗВО оцінок за 4-ри бальною (національною) шкалою під час вивчення дисципліни, шляхом обчислення середнього арифметичного (СА), округленого до двох знаків після коми. Отримана величина конвертується у бали за багатобальною шкалою таким чином:

$$x = \frac{CA \times 200}{5}$$

## 13. Методичне забезпечення:

Робоча навчальна програма з дисципліни.

Силабус навчальної дисципліни.

Лекційний матеріал (мультимедійні презентації, тексти лекцій, календарно-тематичний план лекцій).

Календарно-тематичні плани практичних занять.

Питання для самостійної роботи.

Тести для контролю знань ЗВО.

Критерії оцінювання навчальних досягнень ЗВО.

Ресурси мережі Інтернет, зокрема освітня платформа Misa, онлайн-сервіси Zoom і Google Forms.

Довідкові і роздаткові матеріали.

Методичні матеріали для ЗВО:

1. Вибіркова навчальна дисципліна «Тайм-менеджмент молодого науковця»: методичні рекомендації та перелік завдань до практичних занять і самостійної роботи для здобувачі вищої освіти очної форми навчання з підготовки доктора філософії спеціальності 228 «Педіатрія».

2. Вибіркова навчальна дисципліна «Тайм-менеджмент молодого науковця»: методичні рекомендації та перелік завдань до практичних занять і самостійної роботи для здобувачі вищої освіти заочної форми навчання з підготовки доктора філософії спеціальності 228 «Педіатрія».

3. Контрольна робота з вибіркової навчальної дисципліни «Тайм-менеджмент для молодого науковця»: методичні рекомендації та перелік завдань до практичних занять для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання з підготовки доктора філософії спеціальності 228 «Педіатрія».

## Розширений план практичних і семінарських занять та самостійної роботи

**Тема 1. Сутність та роль тайм-менеджменту.** Предмет, об'єкт, мета, завдання, зміст, функції «Тайм-менеджменту молодого науковця» як навчальної дисципліни. Аналіз визначень тайм-менеджменту. Етапи розвитку тайм-менеджменту. Визначення і значення часу. Властивості і види часу. Атрибути часу. Індивідуальний фонд часу і його структура. Часова перспектива і транспектива. Внутрішні концепції часу. Закон часу, як стратегічного ресурсу. Стратегії управління часом. Система управління часом. Основні підходи до управління часом. Компетентність людини в часі.

**Тема 2. Цілепокладання в системі тайм-менеджменту.** Визначення понять «мета» і «цілепокладання». Класифікація цілей. Система цілей: довгострокові, середньострокові і поточні цілі. Основні аспекти цілепокладання. Пошук і формулювання цілей.

Цілепокладання і процес досягнення мети. Помилки цілепокладання. «Дерево цілей». Променеві діаграми. Граф життєвих цілей. Кількість і ступінь важливості цілей. Пріоритетність і термін досягнення цілей. Логічна підпорядкованість і гармонійність цілей. Раціональність і ступінь усвідомленості результату процесу цілепокладання. Деталізація і конструктивність цілей. Життєві цілі особистості. SMART-технологія постановки цілей (за Д. Доурденом). Проектна система постановки цілей (по Г. Архангельському). Алгоритм цілепокладання. Ключові сфери життя. Основні цінності особистості. Матриця «цілі-цінності». SWOT-аналіз особистості. Ресурсний аналіз «мета-засоби». Аналіз «мета-задачі». Ситуаційний аналіз (за Л. Зайвертом). Постановка цілей: від загального до конкретного.

**Тема 3. Аналіз витрат часу в системі тайм-менеджменту.** Визначення поняття, сутність, задачі хронометражу часу. Алгоритм інвентаризації та аналізу часу. Зміна способів управління часом за допомогою поточної карти та поточної діаграми. Аналіз часових витрат з використанням карт і графіків Ганта. Картка щоденного обліку часу А.Гастева. Облік часу П.М. Керженцева. ABC-хронометраж. Хронометраж за Г.А. Архангельским. Категорії витрат часу. Щоденний експрес-аналіз витрат часу з використанням органайзера. Журнал часу. Органайзер, як ТМ-інструмент. Ментальні карти перешкод. Види перешкод досягнення цілей. «Поглиначі» та «переривники» часу.

**Тема 4. Планування часу.** Принципи планування. Пропорція Парето (20/80). Правило Л.Зайверта (60/20/20). Метод пріоритетного планування ABC (15/20/65). Критерії пріоритетності. Пріоритетність поточних задач. Пріоритет довгострокових цілей. Алгоритм планування дня. Система планів. Метод простого планування. Метод пріоритетного планування. Метод «шести задач». Метод Д. Ейзенхауера. Система обліку часу А.А. Любищева. Система управління часом Б. Франкліна. Метод складання планів «Альпи». Особливості використання методик планування часу. Техніка планування «День-тиждень». Планування задач зі складною структурою. Техніка планування «Кайрос». Вибір інструментів для планування часу. Дошки планування. Щоденник. «Стратегічна картонка». Метод «Помідора».

**Тема 5. Оцінка та підвищення ефективності використання часу.** Контроль дня. Етапи контролю. Метод «П'яти пальців» (за Л. Зайвертом). Способи оцінки власної ефективності. Використання карт контролю. Прийоми виконання розкладу при простому плануванні. Виконання розкладу при пріоритетному плануванні. Прийом «З'їдання слона». Прийом виконання справ «Швейцарський сир». Прийом виконання справ «Залиште гидливість, з'їжте жабу». Правила початку дня. Правила, що стосуються ходу дня. Графік працездатності. Значення використання біоритміки. Загальні рекомендації з організації режиму дня на основі біоритміки. Індивідуальний робочий стиль. Складання рамочного плану дня. Методи боротьби з «поглиначами» часу. Переборення шкідливих звичок. Мистецтво відмови, вміння казати «ні». «Улюблена» і «неулюблена» робота. Впорядкування телефонних дзвінків. Види проміжного часу. Як ефективно використовувати проміжний час. Тайм-менеджмент з застосування програми Outlook. Аналіз витрат часу в Excel. «Мобільний офіс», кишеньковий комп'ютер, диктофон. Робота з електронною поштою. Evernote. Гнучке і жорстке планування в MS Outlook.

Питання для поточного та підсумкового контролю знань і вмінь ЗВО відповідають питанням розширеного плану лекційних і практичних занять та самостійної роботи.

## 14. Рекомендована література

### Основна (базова)

1. Лекційний матеріал.

2. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Особистий, корпоративний та публічний тайм-менеджмент». Львів: кафедра економіки та менеджменту Львівського національного університету імені Івана Франка, 2018. 112 с. URL: <https://financial.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/%D0%9F%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC%D0%9C%D0%B5%D0%BD%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82.pdf>.

3. Лукашевич Н.П. Теорія й практика самоменеджменту: навч. посібн. 2-е вид., випр. Київ : МАУП, 2002. 360 с.

4. Сахно О.В., Денисова А.В. Самоменеджмент: навчально-методичний посібник до самостійного вивчення спецкурсу «Тайм-менеджмент» слухачами курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників ПНЗ. Біла Церква: БІНПО УМО, 2017. 146 с. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/posibnyky/navchalnyi/5\\_%D0%A1%D0%B0%D1%85%D0%BD%D0%BE\\_%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/posibnyky/navchalnyi/5_%D0%A1%D0%B0%D1%85%D0%BD%D0%BE_%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82.pdf).

5. Скібіцька Л. І. Тайм-менеджмент: навч. посібн. К.: Кондор, 2009. 528 с.

### Допоміжна

1. Аграмакова Н. В., Писаревська Г. І., Семенченко А. В. Тайм-менеджмент як основа економічного розвитку підприємства. Економічний розвиток і спадщина Семена Кузнеця: Міжнародна наукова щорічна конференція (м. Харків, 1-2 червня 2017 року). 2017. URL:

<http://www.repository.hneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16426/1/%d0%a2%d0%90%d0%99%d0%9c-%d0%95%d0%9d%d0%95%d0%94%d0%96%d0%9c%d0%95%d0%9d%d0%a2%20%d0%af%d0%9a%20%d0%9e%d0%a1%d0%9d%d0%9e%d0%92%d0%90%20%d0%95%d0%9a%d0%9e%d0%9d%d0%9e%d0%9c%d0%86%d0%a7%d0%9d%d0%9e%d0%93%d0%9e%20%d0%a0%d0%9e%d0%97%d0%92%d0%98%d0%a2%d0%9a%d0%a3%20%d0%9f%d0%86%d0%94%d0%9f%d0%a0%d0%98%d0%84%d0%9c%d0%a1%d0%a2%d0%92%d0%90.pdf>.

2. Білявська Ю. В., Микитенко Н. В. Тайм-менеджмент як метод управління часом категорійного менеджера. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. : Економічні науки. 2018. Вип. 30(3). С. 83-87. - URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvkhdu\\_en\\_2018\\_30%283%29\\_\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvkhdu_en_2018_30%283%29__21).

3. Буняк Н. М. Тайм-менеджмент як інструмент підвищення ефективності діяльності підприємства. Економіка і суспільство. 2018. №14. С. 28. URL: <http://economyandsociety.in.ua/journal-14/21-stati-14/1698-bunyak-n-m>.

4. Голубко А. І., Прищак М. Д. Тайм-менеджмент як дієвий інструмент ефективного використання часу в сучасних умовах. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29693>.

5. Євдокимов В. О., Конотопцева Ю. В. Основи планування тайм-менеджменту державного службовця. Теорія та практика державного управління. 2016. Вип. 2. С. 171—177. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tpdu\\_2016\\_2\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tpdu_2016_2_31)

6. Ковальчук Н. В. Тайм-менеджмент як засіб досягнення мети. Науковий погляд: економіка та управління. 2019. № 1. С. 118-123. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vamsue\\_2019\\_1\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vamsue_2019_1_18).

7. Колесов О.С., Вацьківська А. В. Тайм-менеджмент – управління часом. Збірник наукових праць ВНАУ. Серія: Економічні науки. 2011. №2 (53), том 3. С. 61-70. URL: <http://econjournal.vsau.org/files/pdfa/459.pdf>.

8. Крикун Ольга. Ключові моменти тайм-менеджменту для досягнення успіху в бізнесі. Галицький економічний вісник. 2019. № 4 (59). С. 90–97. URL: <https://galicianvisnyk.tntu.edu.ua/pdf/59/739.pdf>.

9. Крукевич Н. М. Проблеми становлення поняття тайм-менеджмент. Торгівля, комерція, підприємництво. 2014. Вип. 17. С. 119-122. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Torg\\_2014\\_17\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Torg_2014_17_28).

10. Любченко Н. В. Технології тайм-менеджменту в управлінській діяльності керівника навчального закладу. Bulletin of Postgraduate education: collection of scientific papers. Series «Management and administration. 2016. № 1(30). С. 82 – 97. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/visnyk\\_PO/1\\_31\\_2016/upravl/%D0%9B%D0%A%D0%91%D0%A7%D0%95%D0%9D%D0%9A%D0%9E.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/1_31_2016/upravl/%D0%9B%D0%A%D0%91%D0%A7%D0%95%D0%9D%D0%9A%D0%9E.pdf).

11. Маслюківська А. О. Значення тайм-менеджменту для підвищення персональної ефективності. Молодий вчений. 2018. № 11(63). С. 467–471. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/11/109.pdf>.

12. Матукова Г. І., Макаренко В. О. Тайм-менеджмент у системі управління персоналом. Вісник Одеського національного університету. Серія : Економіка. 2018. Т. 23, Вип. 6. С. 58-63. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_econ\\_2018\\_23\\_6\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_econ_2018_23_6_12).

13. Писаревська Г. І. Використання тайм-менеджменту для підвищення ефективності управління персоналом. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Економічні науки. 2016. № 20 (1). С. 149. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN>

14. Причепя І. В., Соломонюк І. Л., Лесько Т. В. Тайм-менеджмент як дієвий інструмент ефективного використання часу успішного менеджера за сучасних умов. Ефективна економіка. 2018. № 12. URL: [http://www.economy.nauka.com.ua/pdf/12\\_2018/106.pdf](http://www.economy.nauka.com.ua/pdf/12_2018/106.pdf).

15. Ратушняк О. Г., Лялюк О. Г., Подолянчук К. В. Аналіз використання методів тайм-менеджменту сучасною молоддю. Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки. 2019. № 2. С. 68-72. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vchnu\\_ekon\\_2019\\_2\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vchnu_ekon_2019_2_15).

16. Хитра О.В. Ефективний тайм-менеджмент як невід'ємний складник системи управління персоналом підприємства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2019. Вип. 26, ч. 2. С. 101-110. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/8307/1/21.pdf>.

### **15. Інформаційні ресурси**

1. Законодавство України. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws>.

2. Нормативно-директивні документи МОЗ України. URL: <https://mozdocs.kiev.ua/>.